



口の中の乾燥にもご用心！

ドライマウスとは

現在ドライマウス人口は800万人と推定されています。口腔乾燥症ともいわれ口の中や喉の渴きを主訴とする症状が現れます。眼に現れる乾燥症の「ドライアイ」同様徐々に注目され始めています。

ドライマウスの原因はストレスや食生活

ペットボトルが手放せない、お茶や水がないと食べ物を飲み込みにくいなどということはありますか？ 口の中が渴くドライマウスは、命に関わるものではありませんが、何かの病気のサインかもしれません。ドライアイやドライスキンと同じように、口の中の乾燥も禁物です。ドライマウスの人口が増加している背景には現代人に多い主にストレスや不規則な食生活が原因であることがわかっています。



唾液が少なくてねばねば 虫歯、歯垢、口臭、舌痛も

ドライマウスとは、唾液の分泌が少ないために口の中が渴いている状態のこと。口の中がねばねばして虫歯や歯垢、口臭などが現れ、重症になると舌表面がひび割れて痛む、食べづらい、しゃべりづらい、場合によっては不眠につながることもあります。加齢によって唾液の分泌量が減少するために、中年から高齢の女性に多く見られますが、最近では若い人や子どもにも珍しくありません。主な原因は、食生活やストレス。唾液を十分にでなくとも飲み込めるファストフードのようなもの、柔らかいものばかり食べていると唾液の分泌が低下します。

また、ストレスや強い緊張で交感神経が刺激され、唾液分泌が抑制されることもあります。鼻炎などの鼻疾患による口呼吸も、口が渴く原因。降圧剤や睡眠導入剤、風邪薬などの副作用で現れることもあります。そのほか自己免疫疾患の一つ、シェーグレン症候群などの病気が原因のこともあります。入れ歯が合



わなくてよくかめないためにドライマウスの症状が出ることもあります。多くはいくつかの原因が重なって起きています。

口が渴くからといって、水分を補うだけでは不十分。原因を見つけることが大事です。

ガムをかんで分泌を促す唾液は全身を守る分泌物。十分な問診のうえ、唾液量を測定して、ドライマウスと診断されたら、原因を取り除くことから始めます。

治療は、食生活や生活指導などの対症療法が中心ですが、口の中の保湿保護のために、保温力の高い洗口液や保湿ジェル、スプレーによる噴霧などを使用。食間にシュガーレスガムをかんで、唾液を分泌させるのも一つの方法ですし、歯磨きなどの口腔ケアを十分に行うことも大事です。

ふつう一日に1.5~2L分泌される唾液には、抗菌作用のある大事な物質が含まれています。口中の細菌の繁殖を抑えて虫歯や歯周病を防ぎ、食道や胃腸の中の菌を整える働きもしています。鼻や口から入ったウイルスを殺菌し、感染から守る役目もあります。また、固形物を包み込み、飲み下す時に粘膜が傷つくのを防いだり、傷ついた粘膜を修復する働きもあるのです。唾液は健康を守る重要な分泌物。たかが口の渴きと、あなどってははいけませんよ。（監修/鶴見大学歯学部・斎藤一郎先生）

ドライマウスチェック表

- 口の中が渴くのが気になる
 - 水分と一緒にないと、渴いた食物が飲み込みにくい
 - 飲み物をよく飲む
 - 夜中にも起きて水を飲む
 - 口の中がねばねばして、しゃべりにくいことがある
 - 口臭が気になる
 - 目が乾いて、涙が出にくい
 - スナック類、ファストフードを多く食べている
 - ストレスや強い緊張を感じている
 - 几帳面で神経質のほうだ
 - ガムを10分間かんで唾液が10ml以下しか出ない場合、ドライマウスの可能性も
- チェック項目が3つ以上ある方はかかりつけの歯科医院でご相談を！



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

